Nr. 10 Cena 70 gr.



MŁODA MATKA







DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

SMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK V. Nr. 10

MŁODA · MATKA

DWUTYGODNIK · POŚWIĘCONY · ZDROWIU I · WYCHOWANIU · DZIECKA · DO · LAT · SIEDMIU

POPIERANY · PRZEZ · POLSKIE · TOWARZYSTWO · PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT MAJOWY 1931 R.



W POGONI ZA MOTYLKIEM

Wszystkie dzieci na wieś

Gdy tylko słońce zacznie mocniej przygrzewać, gdy zazielenią się drzewa i trawniki w parkach miejskich, trzeba nagwałt pomyśleć o wysłaniu dzieci z miasta.

Wszystkie dzieci, biedne czy bogate muszą korzystać z dobrodziejstw słońca i czystego powietrza. Czy to będzie dziecko bogacza, czy robotnika, czy bezrobotnego nawet, nie powinno znać miasta w lecie.

Niestety dzieci starsze, w wieku szkolnym muszą jeszcze długie tygodnie wysiadywać na szkolnej ławie, wyczekując z tęsknotą wakacyj, ale dzieci do lat 7-miu, obywatele z wózków, studenci freblówek już w maju winny być z miast wytransportowane. Zwłaszcza niemowlęta, istoty najbardziej słońca potrzebujące muszą iść w pierwszej kolejce. Żaden tran, żadne soki i inne witaminy nie zapobiegną krzywicy tak. jak słońce, lecz nie to miejskie słońce, koniecznie musimy niemowlętom i małym dzieciom dostarczyć lepszy gatunek słońca, słońca wiejskiego.

Wiele matek rozłoży bezradnie ręce i powie: ale za co?

Matki te winny już od wczesnych wiosennych miesięcy zabiegać o wysłanie ich dzieci przez kolonje letnie, lub choćby oddać je na półkolonje.

Z niemowlętami jest trudniej, ale przecież można poszukać krewnych, dobrych znajomych, którzyby darmo, lub za niewielką opłatą dziecko wraz z matką do siebie na wieś przyjęli.

Matki robotnice, które w żaden sposób nie mogą wysłać swych dzieci na wieś winny wykorzystywać choćby dni wolne od pracy i wieźć swe pociechy na niedzielę, gdzieś do pobliskiej miejscowości na słońce, na powietrze.

Już od połowy maja winny znikać z parków miejskich liczne wózki dziecięce, na ulicach nie powinniśmy spotykać ani pięknie ubranych, ani oberwanych, bawiących się w rynsztoku, dzieci.

Specjalnie dzieci z rozpoczynającą się krzywicą, sztucznie odżywiane, słabe, anemiczne nie powinny zagrzać w mieście ani jednego ciepłego wiosennego dnia i nie powinny wracać wcześniej jak w końcu sierpnia, a nawet we wrześniu.

Odjazd i przyjazd dzieci winien być regulowany według przylotu i odlotu ptaków.

Oczywiście największa trudność to znalezienie środków. W dzisiejszych czasach trudność ta obejmuje coraz szersze warstwy społeczne, ale od czegóż są instytucje ubezpieczeń społecznych, kasy chorych, ubezpieczalnie.

Przy ich pomocy winniśmy wysyłać dzieci na kolonje, od nich należy brać zapomogi, aby móc wyjechać z niemowlęciem.

Wyjazd na wieś trzeba wykorzystać jak najdokładniej. Nie trzeba się bać słońca, dać mu dostęp do skóry dziecka. Całe pokłady zbędnego ubrania nie przepuszczą dobroczynnych promieni, sprawią, że dziecko, będąc na wsi, nie będzie korzystać z jej dobrodziejstw.

Dzieci zapadające na częste grypy, nieżyty oskrzeli, „przeziębiające się" bardzo łatwo, winny być przez lato specjalnie hartowane, aby je przygotować do następnej zimy.

Słońce, powietrze, las, woda, szczery piasek, zielone łąki, oto szafarze zdrowia dla dzieci. Czyż możemy malcom tego odmówić.

Dobra matka musi wykorzystać wszelkie możliwości, wypróbować wszystkie drogi i sposoby, musi zabiegać dotąd aż jej dziecko znajdzie się na wsi. **Dr. Cz. Hoppe.**



Kilka słów o braku łaknienia

„Krysia nic nie chce jeść. Kazio już od kilku miesięcy nie ma wcale apetytu. Doprawdy nie rozumiem, co się z chłopcem stało; po powrocie z wakacyj tak mu wszystko smakowało, teraz ani mięsa, ani zupy, nawet na słodycze nieraz patrzeć nie chce. Rozpacz prawdziwa". Istotnie rozpacz — i dla matki, i dla lekarza. Bo proszę wierzyć, że w naszej praktyce lekarskiej 90 na 100 matek zgłasza się do nas właśnie z powodu braku apetytu dziecka. I co w tem najbardziej ciekawego, to to mianowicie, że kwestja ta wchodzi na porządek dzienny mniej więcej około stycznia i lutego — najczęściej z końcem zimy.

I zawsze (z góry już o tem wiemy) powtarza się to samo: „tak świetnie jadł wszystko, kiedy powróciliśmy z lata". I jeszcze jedno: sprawa powyższa dotyczy najczęściej dzieci w wieku szkolnym (w pierwszym roku pobytu w szkole — przedewszystkiem).

Brak łaknienia u dzieci, jak już zauważyliśmy, jest zjawiskiem niezmiernie pospolitem; rzadko kiedy matka zapytana o apetyt dziecka odpowie: „Och, panie doktorze, to jest wprost zadziwiające, co ten chłopiec może w sobie zmieścić!".

— Czemu przypisać to tak powszechne zjawisko, czem objaśnić sobie, że dziecko, a więc organizm w stanie potężnego rozmnażania się komórek jego ciała, organizm tracący takie mnóstwo energji wobec swej nadzwyczajnej wprost ruchli-

wości, że ten właśnie organizm tak często „nie ma apetytu“.

— Brak łaknienia jest często związany z wielu cierpieniami, przebiegającemi skrycie, a uzewnętrzniającemi się tylko np. pewną, mniejszą lub większą, niedokrwistością skóry, lekkiemi wzniesieniami ciepłoty, lub też jakiemś ogólnem niedomaganiem, spowodowanem schorzeniami tego lub innego narządu (nerki, płuca i t. d.).

— Bez wątpienia brak apetytu w tych wszystkich wypadkach, wymaga szczegółowego wglądu lekarza w stan zdrowia dziecka, bowiem nie pomogą tu żadne perswazje, ani żadne t. zw. domowe zabiegi.

— Powróćmy, jednak, do początku naszego artykułu, do tego, mianowicie, miejsca, w którem mówiliśmy o braku apetytu w końcu zimy i z początkiem wiosny.

— Niestety, pod tym względem, sprawa w naszych warunkach życia i w stosunkach naszych miast większych, jak np. Warszawa i Łódź przedstawia się jak najfatalniej.

— Jeżeli panie przypominają sobie, jak dobrze dziecko jadło latem i w ciągu kilku — 2-ch, 3-ch miesięcy po powrocie z letniska i jak potem, z tygodnia na tydzień, coraz bardziej i bardziej traciło apetyt, to, zdaje się, wyjaśnienie przyczyny będzie dość łatwe i jasne.

— Czynnikiem, który może najpotężniej pobudza nasze łaknienie, jest zdrowy, nie wyczerpujący ruch na słonecznem, świeżem powietrzu. Mówię niewyczerpujący, ponieważ u wielu osób dorosłych i dzieci przemęczenie fizyczne wpływa ujemnie na łaknienie i dlatego przed większym posiłkiem (np. obiadem) zaleca się im bezwzględny, przynajmniej półgodzinny spokój.

— Po powrocie z „lata“ dzieci nasze jeszcze we wrześniu, październiku korzystają z tych resztek słońca w parkach i ogrodach. Niestety, Warszawa i Łódź posiadają tego jeszcze zamało, a już jeżeli chodzi o okolice pozamiejskie, to w porównaniu z takim Lwowem lub Krakowem są wprost zupełnie upośledzone. Potem zaczyna się nasza szara jesień i zima; a jeżeli te obie pory roku są takie, jak np. w roku bieżącym — bez słońca w ciągu 8 przeszło tygodni, to w łączności z naszemi klatkowemi i ciemnemi, mało przewietrzanemi i źle wentylowanemi mieszkaniami—nie mogą wprost fatalnie nie wpłynąć na łaknienie.

— Dodajmy do tych dwu jeszcze jeden czynnik—przedszkole czy też szkołę, która zabiera dziecku te najcenniejsze godziny słońca i powietrza. Jest to wprawdzie złem nieuniknionem; szkoła (muszę to podkreślić) robi, co może, ażeby wynikające z tego stanu rzeczy skutki jak najbardziej osłabić (wietrzenie klas w czasie przerwy w lekcjach, higjeniczne urządzenie sal, wentylacja i t. p.), jednak, mimo wszystko, szkodliwy jej wpływ na łaknienie dziecka nie ulega najmniejszej wątpliwości.

— Cóż nam wobec tego pozostaje do uczynienia? Wiem dobrze, jak to

paniom trudno pogodzić w domu wszystko tak, aby jedno w drogę drugiemu nie wchodziło. Tu zajęcia gospodarcze, tam szkoła, tu dodatkowe lekcje. Dziecko wraca do domu i najczęściej musi jeszcze czekać około półtorej godziny na obiad, bo dopiero wtedy wraca z biura ojciec. I ten nasz układ godzin poszczególnych posiłków nie jest obojętny dla apetytu: raczej wpływa nań obniżająco.

I nasz jadłospis również wiele pozostawia do życzenia. Mięso w tym, czy innym, mniej lub więcej ostrym sosie, jarzyny, które pod wpływem najrozmaitszych dodatków zatracają swój naturalny smak, brak dostatecznej (wobec wysokich cen) ilości owocu — wszystko to również nie pobudza apetytu dziecka, którego błony śluzowe jamy ustnej naogół nie znoszą potraw ostrych, pieprznych, zbyt silnie drażniących komórki smakowe.

Biorąc to wszystko pod uwagę, raz jeszcze stwierdzamy, że niedostateczne łaknienie u naszych dzieci (poza wpływami natury wychowawczej, o których jeszcze będę mówił), ma swoje źródło w następujących czynnikach: brak słońca i powietrza w czasie długiej jesieni i mało słonecznej zimy, nieodpowiedni rozkład godzin głównych posiłków, wreszcie bardzo często, nieodpowiedni i nieprzystosowany do naturalnego smaku dziecka jadłospis.

Gdzie szukać rady na ten stan rzeczy? Trudno jest odpowiedzieć, bo będzie ona w każdym przypadku inną — w zależności od warunków życia tej czy innej rodziny, jednakże naogół wyjazd na wieś będzie pierwszym warunkiem, aby zło usunąć.

Dr. M. Gromski.

Kilka słów o kąpieli niemowlęcia

Są pewne sprawy, które na łamach naszego pisemka muszą być poruszane dość często. Do takich właśnie należy codzienna kąpiel niemowlęcia.

Zdrowe niemowlę powinno być kąpane codziennie.

Na niemowlęciu, jak i na dorosłym człowieku, osiada kurz, sadze, różne drobnoustroje mniej lub więcej chorobotwórcze, pozatem niemowlę, szczelnie owinięte pieluszkami, poci się, oddaje mocz i stolce pod siebie. Wszystko to powoduje, że niemowlę brudzi się i musi być jak najczęściej kąpane.

Najdogodniejszą porą do kąpieli niemowlęcia jest pora przedostatniego pożywienia. Kąpiel w godzinach rannych jest niewygodna ze względu na spacer niemowlęcia.

Pokój, w którym ma być kąpane niemowlę, powinien być wygrzany. Jeżeli jest chłodny naogół lub zbyt duży i nie daje się dobrze ogrzać, kąpiemy dziecko koło pieca. Jeżeli to

jest mieszkanie jednoizbowe, a drzwi otwierają się na wspólny korytarz lub odrazu na klatkę schodową lub też wprost na podwórze, należy miejsce, gdzie odbywa się kąpiel, osłonić, zawieszając koc lub chociażby prześcieradło. Bardzo ważne jest, aby podczas kąpieli nie było przewiewów.

Pokój lub miejsce, gdzie się odbywa kąpiel, jak już wyżej wspomniałam, musi być ogrzane, jednakże nie nadmiernie, 20° C. wystarczy. Zbyt gorące powietrze powoduje pocenie się niemowlęcia, a w następstwie tego zbyt szybkie ochładzanie ciała, szczególnie przy przejściu do innego pokoju, czy też do innej części pokoju.

Do kąpieli najlepiej używać specjalnej wanienki, t. zn. przeznaczonej jedynie do tego celu — wanienka może być drewniana lub blaszana. Tylko noworodki lub małe niemowlęta mogą być kąpane w miednicy lub balji, tak nachylonej, aby tworzyła rodzaj wanienki.

Wody do kąpieli należy używać dużo, aby można było zupełnie swobodnie zanurzyć dziecko.

Temperatura wody powinna wynosić 35° C. Mierzyć ciepłotę należy zapomocą termometru. Termometr naogół jest niezbędnym sprzętem przy kąpieli, jednakże z braku tegoż można określać gorącość wody, zanurzając łokieć. Ten sposób sprawdzania nie jest zbyt pewny, a zatem radzimy go stosować z ostateczności.

Ciepłota wody powinna być określona w chwili, gdy niemowlę jest już zupełnie do kąpieli przygotowane.

W czasie, gdy niemowlę jest zanurzone w wodzie, nie należy dolewać gorącej wody. Można bowiem w ten sposób bardzo łatwo oparzyć dziecko.

Nie wolno też, ani na chwilę pozostawić dziecka samego w kąpieli. Nie są tutaj brane pod uwagę małe niemowlęta, które samodzielnie nie siedzą w wanience, gdyż takiego nikt w wodzie nie pozostawi. Chodzi mi o starsze niemowlęta, które siedząc samoistnie mogą bardzo łatwo przewrócić się, a tem samem utopić się lub zachłysnąć wodą.

Niemowlę jako też i starsze dziecko powinno mieć swoje własne kąpielowe prześcieradełko z miękkiego, łatwo chłonącego wodę materjału, rękawiczkę do mycia oraz przetłuszczone mydło.

Przed rozpoczęciem kąpieli matka, czy też osoba kąpiąca dziecko powinna starannie wymyć ręce, paznogcie poobcinać, aby nie zadrasnąć skóry dziecka.

Przedtem nim dziecko zostanie ostatecznie rozebrane do kąpieli, myjemy mu twarzyczkę zapomocą mokrego, miękkiego gałganka lub waty. Nie należy myć twarzy w tej samej wodzie, w której dziecko się kąpie.

Sama kąpiel może być wykonana dwojako. Jeden sposób polega na tem, że uprzednio na rozłożonym prześcieradełku mydlimy dziecko zapomocą namydlonej miękkiej rękawicy, pamiętając o wszelkich fał-

dach skóry na szyi, w palcach, podbródka i t. p.

Mydlenie ciała z obmyciem, to znaczy cała kąpiel powinna trwać możliwie krótko, 3 do 5 minut. Przeciąganie kąpieli powoduje niepotrzebne ziębienie dziecka.

Po namydleniu całego ciała oraz główki, za wyjątkiem, jak już wyżej nadmieniłam, twarzyczki dziecka, zanurzamy maleństwo do wody w następujący sposób. Lewą ręką, a mianowicie dużym i wskazującym palcem obejmujemy od spodu szyjkę dziecka opierając plecy na dłoni i pozostałych palcach. Prawą ręką bierzemy dziecko za nóżki i zanurzamy do wody. Po zanurzeniu do wody podtrzymujemy niemowlę lewą ręką, a prawą rękawicą lub bez niej zmywamy szybko mydło z ciała dziecka.

Po kąpieli wyjmujemy niemowlę w ten sam sposób, jak zanurzaliśmy, kładziemy je na przygotowane uprzednio prześcieradło i zawijamy. Po osuszeniu, kończymy toaletę niemowlęcia, myjąc mokrą watą uszy i nos.

Wyżej opisałam jeden sposób kąpieli.

Drugi polega na tem, że po uprzedniem wymyciu twarzyczki, zanurzamy dziecko do wody w ten sam co uprzednio sposób i tutaj dopiero namydloną rękawicą myjemy niemowlę. Ten sposób jednak jest bezwzględnie mniej wygodny, a co najgłówniejsze, mniej higjeniczny, a tem samem nie zasługuje na większe poparcie. Mydląc dziecko zanurzone w wodzie nie jesteśmy w możności dokładnie usunąć nagromadzonego w fałdach brudu.

Przy zanurzaniu w wodzie należy uważać, aby nie nalewała się woda do uszu.

Po osuszeniu dziecka fałdy ciała pudrujemy. Nie należy sypać pudru zbyt dużo i na mokre ciało, tworzą się bowiem wówczas zbite wałki pudru, które ugniatają skórę niemowlęcia.

Po osuszeniu i upudrowaniu wkładamy suchą i czystą bieliznę, a nakarmiwszy niemowlę, kładziemy je spać.

Sposób trzymania w kąpieli, opisany powyżej, odnosi się do małych niemowląt. Jeżeli chodzi o kąpiel noworodków, to ta wygląda nieco inaczej. Ponieważ kąpiemy je nie zanurzając całego brzuszka. Przez to nie moczymy pępka, który w tym czasie jest jeszcze niezagojony.

Starsze i silne niemowlęta, mogą siedzieć w kąpieli, wobec czego z braku wanienki mogą być kąpane w balji, lub nawet miednicy.

Kąpiel higjeniczna, t. j. sprowadzająca się do wymycia ciała, powinna być w wieku niemowlęcym stosowana codziennie. Jak już na początku wspomniałam jest to najłatwiejszy sposób utrzymania dziecka w czystości.

Kąpanie niemowląt w pozycji leżącej na podłożonych, a jak to się niekiedy praktykuje, nawet na brudnych pieluszkach, nie jest dobre. Po pierwsze bardzo łatwo woda może się nalać do uszu dziecka, po drugie mamy bardzo mało wody i to brudnej

przy zastosowaniu brudnych pieluszek, a po trzecie nie mamy tej swobody i pewności ruchów przy kąpieli.

Bywają dzieci, które z niewiadomej przyczyny boją się kąpieli. Czy to jest obawa samej wody czy też niemożność zobaczenia dna w ciemnej wanience, trudno jest na to odpowiedzieć. Bardzo pomocne są tutaj pływające zabawki lub też wyłożenie całej wanienki czystem, małem prześcieradłem. Jasny kolor wody wzbudza zaufanie dziecka.

Woda po kąpieli jako brudna nie powinna być używana do prania. Tak samo lepiej nie prać w samej wanience, zwłaszcza gdy jest drewniana. Na ścianach i dnie osiada brud, który niełatwo daje się usunąć.

Dr. Z. Glińska.

Jeszcze parę słów o kąpieli dziecka

O konieczności kąpieli jest już przeświadczona każda prawie matka. To też już w pierwszych dniach po urodzeniu maleństwa, kiedy to matka dla braku zdrowia lub wprawy nie może sama czynności tej dokonać, wyręczają ją zwykle akuszerka, siostra, babcia, przyjaciółka — dziecko zaś musi być wykąpane. Wykąpane dziecko wywołuje uśmiech radosny, zadowolenie całego otoczenia, czyni bowiem zawsze wrażenie świeżego pachnącego kwiatu.

Po kąpieli dziecko lepiej sypia, ma lepsze łaknienie — „odradza się, gdyby tak można było kilka razy dziennie dziecko wykąpać" twierdzą niektóre mamusie, niestety nie wszystkie.

Cały szereg bowiem matek korzysta, że tak powiem, z każdej okazji, aby pozbawić właśnie dziecka kąpieli, wynajduje różne nieuzasadnione powody, dla których dziecko nie może jakoby być kąpane.

W dzień feralny (piątek, 13-y każdego miesiąca) kąpiel mogłaby dziecku szkodzić. Jedną z częstych „okazyj" jest zmęczenie mamusi, jeżeli kąpie matka. W niektórych domach dziecko stale pozbawiane bywa kąpieli w niedzielę i święta, ponieważ niania lub służąca wychodzą, gdy zaś zostają w domu, zwalniają się z tej „nieświątecznej" czynności.

W zimie przeważnie kilka dni w tygodniu nie nadają się do kąpieli: „dziś jest taki wielki mróz", „w pokoju zbyt zimno" i t. d.

Innym znów razem nie kąpiemy maleństwa poprostu dlatego, że w ciągu dnia dużo krzyczało, przebierało nóżkami — pewnie ma przeziębiony brzuszek; innym zaś razem kąpiel odpada, ponieważ dziecko kilkakrotnie kichnęło. A gdy wreszcie dziecko nabawi się kataru, który czasem przeciąga się na tydzień ca-

ły i dłużej, no to oczywista kąpieli nie będzie przez 2, 3 i więcej tygodni.

Gdyby niemowlęta nasze przemówić umiały, napewno przekonałyby nas matki, że kąpiel należeć musi do nieodwołalnych naszych czynności codziennych.

W niedzielę i święta dziecko winno jak i codzień być wymyte, wykąpane, toć i my dorośli myjemy się mimo święta.

Ileż to razy dziecko płacze przez dzień cały, czy „z bólu brzuszka", czy bez wyraźnego powodu, po kąpieli zaś uspakaja się, zasypia.

Katar nosa już dawno przestał być powodem więzienia dziecka w domu, pozbawiania go na szereg tygodni wody; ani powietrze, ani umiejętna kąpiel nie przyczyniają się do przedłużania kataru, przeciwnie częstokroć są doskonałym środkiem leczniczym — katar się zmniejsza lub ustępuje zupełnie zarówno na powietrzu, jak i po kąpieli.

Wóczas nawet, gdy katar jest jednym z wielu objawów ogólnego schorzenia, przebiegającego z gorączką (grypa, odra i t. d.), można dziecko kąpać, lepiej jednak na zlecenie lekarza.

Niektóre matki z utęsknieniem oczekują drugiego roku życia, ponieważ wówczas można już kąpać 3 razy, potem dwa razy, a wreszcie raz na tydzień. Czynią to oczywiście na własną rękę, bez porozumienia się z lekarzem, lub z doświadczoną matką.

Kąpać należy dzieci małe, jak i duże codzień. To powinno być naszem hasłem.

Dr. T. Lewenfiszowa.

Zjedz to, bo oddam pieskowi

(Z notatnika matki).

Matka karmi łyżeczką dwuletniego synka. Jest gorąco. Kartoflanka jest też gorąca. Dziecko nie ma apetytu.

Za każdym razem matka musi łyżeczką rozchylać wydęte kapryśnie wargi i wsuwać do buzi pokarm, który dziecku nie smakuje. To też malec zupkę nie odrazu połyka. Trzyma każdy łyk długo w ustach i obraca językiem.

To jest bardzo brzydka zabawa. Zupa spływa po brodzie i kapie na zawiązaną pod szyją serwetkę. Mama się gniewa.

„Jureczku, jedz grzecznie. Poczekaj — zaraz zawołam pieska i oddam wszystko pieskowi. Azorek — chodź tu, chodź tu — masz, zjedz zupkę Jureczka!"

Jureczek patrzy na matkę nieufnym wzrokiem i potem łyka zupę grzecznie. Je szybko! Kartoflanka

stopniowo znika z talerza, choć jest gorąca i nie bardzo smakowała Jureczkowi.

*

* *

Madzia nie lubi kaszki krakowskiej, natomiast jej starszy braciszek, który ma rumiane policzki i okrągłe duże ślepia zjada co wieczór duży talerz kaszy i wkładając do buzi ostatnią łyżkę mówi niskim, ciągnącym się leniwie głosem.

„Andziej by zjazby jecie".

Gdy Madzia nie chce dokończyć swojej kaszy Mama grozi:

„Madziu, jedz — bo zaraz oddam Andrzejkowi".

Madzia obejmuje dwiema rączkami talerz i wmusza w siebie jeszcze kilka łyżek miękkiej, rozgotowanej kaszy. A gdy za chwilę Andrzej wyciągnie po jej talerz swoją tłustą łapę z pięcioma dołeczkami i krótkiemi, śmiesznemi palcami — Madzia podniesie rozpaczliwy krzyk — bo choć nie chce jeść sama — ale przecież nie odda nikomu — a już zwłaszcza Andrzejkowi.

Gdy Madzia będzie miała 12 lat— matka napewno będzie ją nazywała egoistką i będzie mówiła tak:

„Skąd się w tej dziewczynie wziął taki egoizm — a już zwłaszcza w stosunku do Andrzeja. I będzie się napewno bardzo szczerze martwiła.

Czyż nie lepiej i czyż nie znacznie zdrowiej było nie wmuszać co dzień tych kilku łyżek kaszy — czy kartoflanki — które trzeba było okupywać za cenę systematycznych lekcyj egoizmu.

Matka.

Wiosną na spacerze

Wczesną wiosnę spędzamy prawie zawsze w mieście. Kiedy więc dzieci nasze znajdą się na wsi, zastaną na polach i na łąkach lato prawie. — Zastaną szumiące, wykłoszone zboże, niewiadomo, jak i kiedy wyrosłe, zobaczą zawiązki owoców na drzewach, których kwitnących nie widziały, zastaną pokoszone łąki, na których dawno przekwitły pierwsze kwiaty. Jeszcze wczesna jesień zastać może nas na wsi, ale właśnie wiosna, cudowna pora budzenia się wszystkiego życia, przejdzie co roku niedoceniona, bez wrażeń, niewidziana prawie, — bo w mieście.

Choć przecież i do największego miasta, między kamienice potrafi wiosna przedostać się; najmniejsze podwórkowe ogródki, skwery i parki miejskie staną się na czas jakiś zupełnie inne, czasem niespodziewanie piękne. Można i w mieście dużo wiosną zobaczyć, można dużo dziecku pokazać na wiosennym spacerze.

Bo na wiosnę zwykły, miejski spacer jest zupełnie inny; to nietyl-

ko ciepłe słońce, lekki płaszczyk i możność wybiegania się po suchych, miękkich ścieżkach — cała rodząca się zieleń, wszystek świergot ptaków staje się cudem, którego imienia dowiaduje się dziecko od nas.

To wiosna.

Można zobaczyć jak obudziła się ze snu trawa, jak codzień, po każdym ciepłym deszczu staje się zieleńsza i dłuższa, jak pojawiają się w niej białe główki stokrotek, a na wielkich łąkach starych parków złociste mniszki. I niewiadomo kiedy zjawią się kosiarze, żeby ją równo skosić.

Widzieć też można, jak po trawnikach puszczają jasno-zielone kiełki kosaćce, jak sztywne kiełki tulipanów rozwijają się w duże liście i ze środka wystrzela zielony pąk.

Zwróćmy raz uwagę dziecka na te objawy życia roślin, a zaraz i samo zacznie ich na spacerze szukać.

Doskonale też można zobaczyć, jak budzą się znajome drzewa w parku. Łatwo może teraz poznać dziecko kasztany po dużych, lepkich pąkach, które bardzo prędko rozpękają i wypuszczają zgniecione, zielone listki. A już drugiego ciepłego dnia liście prostują się, już są podobne do wyciągniętych, rozpostartych dłoni. Szybko rosną i prostują się coraz bardziej, a ze środka wystrzela sztywny, stożkowy pąk, zupełnie jak choinkowa świeczka.

Codzień, codzień patrzymy na jeden kasztan i dopilnujemy, kiedy pierwsza świeczka zapali się białym pachnącym kwiatem.

Pęcznieją też pączki klonów; rozwijają się pięknie wycinane liście i rozwiną się potem żółtawe pęki kwiatów. Po deszczu pod drzewami znaleźć można takie pączki i obejrzeć, jak wyglądają. Zakwita też masą żółtych bazi duża wierzba nad stawem, słychać ,jak huczą na niej gromadą pszczoły. Dalej pokażemy dziecku, jak wypuszczają nowe pędy sosny, świerki i jodły. Jak z żółtej łuskowatej pochewki wychodzą pączki jasno-zielonych miękkich igiełek. I te drzewa, przez cały rok jednakowo zielone, chcą się na wiosnę pochwalić nowym, zielonym strojem. Przebierają się też ślicznie wszystkie, w gromadach skupione krzewy; zobaczmy tylko, jak to wygląda ślicznie w warszawskim parku Skaryszewskim.

Wszędzie drobne, zielone listki zjawiają się nie wiedzieć kiedy, a niektóre krzewy tak się śpieszą wystroić, że zakwitają najpierwsze, zanim jeszcze listki zdążyły się rozwinąć. Pokażmy dziecku złotą Torsycję i dereń zakwitający drobnym kwiatem.

Śliczne drzewka bzowe w parku Ujazdowskim z dużych zielonych pąków wypuszczają dużo małych listków. I odrazu widać ciemny, zbity pąk, który już niedługo zamieni się w wielką, pachnącą kiść.

Można codzień obserwować, jak rośnie, wydłuża się, jak rozdziela na mniejsze pączki, które potrochu stają się różowawsze, coraz jaśniejsze, aż któregoś rana u samego dołu rozwinie się po kilka fioletowych kwiatków.

Ale nietylko rośliny budzą się wiosną; na naszym spacerze widzimy przecież, jak coraz liczniej zjawiają się motyle, jak przetalują z głośnym brzękiem ciemne bąki; po źdźbłach trawy łażą nakrapiane biedronki, po ścieżkach biegną zapracowane mrówki, można też zobaczyć pszczołę, jak ciężko obładowana pyłkiem, siada na kwiecie. Ptaki, oczywiście, im cieplej, tem głośniej wyśpiewują na drzewach; póki liście nie rozwiną się, można czasem zobaczyć na gałązce ziębę, sikorkę czy gila z czerwonym gardziołkiem, czasem uda się zobaczyć dzięcioła, jak opukuje dziobem starą sosnę.

A kukułkę i wilgę łatwo może dziecko poznać po głosie.

— Dużo, dużo ciekawych rzeczy można zobaczyć wiosną na spacerze. Tylko trzeba samemu starać się obserwować i zwrócić czasem uwagę dziecka na jakieś ciekawe szczegóły. W tej porze możemy niekiedy poświęcić trochę więcej czasu i wybrać się z dzieckiem do odleglejszego, dużego parku, gdzie w mniej uczęszczanych zakątkach natura swobodniej budzi się do życia.

A może wybierzemy jaką pogodną niedzielę, żeby wyjechać z dzieckiem za miasto na prawdziwą, czy choćby taką sobie, podmiejską, wieś, gdzie można zobaczyć, jak rośnie młode żyto, jak wychodzą z pod ziemi kiełki kartofli, jak śliczną bielą zakwitają owocowe sady. Nie tak to wiele trudu, a radość dla dziecka większa, niżby ją dać mogły wszystkie miejskie rozrywki.

Podarować dziecku choć jeden dzień prawdziwej, szczęśliwej wiosny.

J, Brzósko-Guderska.

Co słychać w ogródku?

W ciepłą od słońca, pulchną ziemię posialiśmy przeróżne nasiona; małe i duże, białe, czarne, różowe, okrągłe i kanciaste, jak małe kamyczki. Potem trzeba było długo czekać na pierwsze cudowne w ogródku zdarzenie, pierwszy jasno zielony kiełek. Ale ile też ciekawych rzeczy mogło się dziecko dowiedzieć, ile drobnych cudów zobaczyć, zanim zazielenił się cały ogródek.

Bo choćby taki groch; pokładliśmy na dno, zrobionego patyczkiem, rowka nie bardzo duże grochowe ziarnka, przysypaliśmy je ziemią, przyklepując zlekka ręką i niech tam sobie leżą. I te same groszki, które przez całą zimę mogły leżeć spokojnie w torebce, suchę, martwe, zaczynają się zmieniać w prawdziwą, zieloną roślinę. Najpierw opiły się wilgoci, ciepłego, wiosennego deszczu, aż porosły i napęczniały ogromnie i aż w pewnej chwili pękła cienka skórka, wydobył się biały kiełek. Można wyjąć z ziemi, za-

czynające kiełkować ziarnko, żeby dziecko mogło zobaczyć, jak to wygląda.

Zaraz po kiełku wyrastają ku górze pierwsze, zwinięte razem, białawe listki; rozpychają ziemię z całej siły, żeby coprędzej wydostać się nawierzch, do słońca. Jak tylko pierwsze ziarnko wykiełkuje, zaraz za niem spieszą się drugie, trzecie, aż w parę dni widać wyraźnie cały, prosty rządek.

A rzodkiewka znów wschodzi inaczej; niewiadomo jak i kiedy na powierzchni ziemi zjawią się po dwa, okrągło wycinane, gładkie listki; z pomiędzy nich po paru dniach wyjdą drugie, zupełnie inne, szorstkie i strzępiaste. Prędko rosną listki; cienki konarek grubieje, rozrasta się w smaczną różową kulkę.

A mak jak schodzi? Z tych drobniuteńskich ziarnek wysypują się roślinki, drobne, na cienkich łodyżkach, potem ze środka wystrzelają prawdziwe „makowe“ liście, cała roślinka rośnie, mężnieje i — nie do uwierzenia prawie; z drobniutkiego makowego ziarnka i ta mocna łodyga i wielkie liście i wreszcie potem wspaniały kwiat.

Wschodzi marchewka, sałata, wschodzą buraczki, z grubych ziaren wydobywają się zielone tarczki nasturcji... Trudno wyobrazić sobie jakie się codzień niespodzianki zdarzają w naszym ogródku.

Ale nie tylko patrzeć będziemy; rośliny wschodzące z zasianych przez nas nasion, potrzebują pomocy i opieki dziecka, aby mogły wyrosnąć, zakwitnąć i wydać z kolei nowe nasiona.

Bo popatrzmy, razem z rzodkiewką, groszkiem i marchewką, które nauczyliśmy się rozpoznawać, zjawiają się jacyś nieproszeni goście; nie siane przez nikogo, bardzo szybko wyrastają chwasty. Najlepiej można odróżnić je od roślin sianych rządkami; doskonale widać, jak pośród różnorodnego zielska wyrasta drobna natka marchewki. A chwasty rozpychają się na wszystkie strony, rosną bardzo prędko, chcą zadusić rośliny, siane przez nas, odbierają im słońce, wodę i pożywienie. Trudno więc, nie robimy sobie z niemi ceremonji i wyrywamy wszystkie, ostrożnie i uważnie, żeby nie wyrwać marchewki.

Małe paluszki dziecka łatwo nauczą się tej pracy, a jak teraz pięknie wygląda opielony rządek. Gdybyśmy sprobowali zostawić zielsko na części grządki, doskonale możnaby się przekonać o ile wątlejsze byłyby rośliny nieopielone.

A druga ważna sprawa, to żeby ziemia koło roślin była zawsze spulchniona; po wyrwaniu zielska, poruszymy ziemię między rządkami małą motyczką, albo t. zw. pazurkami; mając odpowiednie narzędzia, zrobi to dziecko doskonale samo.

Wreszcie trzecia praca, to podlewanie; zwykle dzieci do tego wykazują najwięcej zapału, jednak trzeba wytłumaczyć, że podlewanie konieczne jest tylko wtedy, gdy ziemia wyschnie, gdy deszcz nie pada przez parę dni. Podlewać trzeba tylko w

porze wieczornej, lub z rana, jeśli podlejemy rośliny w południe, w dzień słoneczny, to słońce czemprędzej wszystką wodę wypije i spragnionym korzonkom nic się nie dostanie. Do podlewania konieczna jest niewielka koneweczka z sitkiem, żeby można było sprawić roślinom prawdziwy deszcz. Jeżeli podlewamy dość często, na powierzchni ziemi utworzy się twarda skorupka, koniecznie trzeba wtedy wruszyć ziemię. A i opielenie jednorazowe to mało, zobaczymy, jak już znowu uparte zielsko pocznie wyrastać, ale już teraz nasz groszek, czy sałatka będzie większa, nie tak łatwo da mu się zagłuszyć, a i z wyrwaniem będzie łatwiejsza sprawa.

A może będziemy teraz coś sadzić w ogródku? Może dostaniemy trochę rozsady sałaty, kalarepki, może posadzimy sobie ze dwa krzaki pomidorów? Sadzenie jednak, to już poważna praca, trzeba się najpierw dobrze przypatrzeć, nim się samemu sprobuje. Żeby posadzić sałatkę, czy kalarepkę, trzeba w świeżo skopanej, miękkiej ziemi zrobić dosyć głęboką dziurkę, specjalnie wystruganym patyczkiem; do dziurki wkłada się ostrożnie korzonek i obciska się palcami ziemię dokoła, żeby roślinka mocno siedziała; nie powinna się wyrwać, jeżeli zlekka pociągniemy za listek.

Posadzić pomidor to jeszcze większa sztuka, trzeba to zrobić do spółki z Mamusią, ale dołek może dziecko wykopać mały łopatką, a potem obsypać ziemią korzenie, trzymanego krzaka. Dookoła zrobi się w ziemi ładną miseczkę, koniecznie trzeba zaraz podlać.

Oczywiście, że ciekawe bardzo, jak one się przyjmą, ale trzeba dziecko uprzedzić, że z początku wszystkie trochę zwiędną, ale potem listki staną się jędrne i przyjęte roślinki zaczną rosnąć.

Ale nie same warzywa chyba posiejemy i posadzimy w ogródku; teraz możnaby posadzić jeszcze parę krzaków bratków, czy stokrotek, a może jakieś inne flance dostaniemy z „dorosłego“ ogrodu. Warzywa są, oczywiście ważne i niezbędne, bo można przecież zrobić wspaniały bal ze strączków grochu i z rzodkiewki, można ofiarować Mamusi własną główkę sałaty na obiad, ale kwiaty powinny uczyć dziecko miłości do roślin dla samego piękna, dla nich samych.

I niech uczą się dzieci, że najpiękniejsze są kiedy kwitną na krzaku, wolne i żywe.

J. G.

W tygodniu dziecka

Widzimy ich tyle dookoła nas — małych i dużych, takich, które jeszcze nie oswoiły się z życiem, nic jeszcze o tem nie wiedzą, że żyją i takich, które już chcą, żeby ich wszyscy brali za dorosłych.

Widzimy ich tyle. Na podwórzach — gdzie krzyczą, hałasują, wyprawiają ciągłe awantury i jakieś im tylko wiadome zabawy. Widzimy ich na ulicy — jak biegną nieuważnie przez jezdnię lub przykucnąwszy nad rynsztokiem, coś szukają w skupieniu, jakby tam były zatopione wszystkie skarby świata. Mijają nas na chodnikach — jedne ubrane strojnie, prowadzone za rękę, ostrożnie, z uwagą — aż umęczone tą ciągłą opieką starszych. Inne samodzielne, swobodne, mające w głowie pełno różnych ważnych i najważniejszych spraw, pomysłów, planów.

Jest ich tyle koło nas, jest ich aż tak wiele, że poprostu widząc, nie spostrzegamy ich. A gdybyśmy ich bardziej na serjo brali, gdybyśmy poświęcili im więcej uwagi i zainteresowania — ujrzelibyśmy może rąbek ich świata. Zobaczylibyśmy wówczas nietylko światła, ale i cienie — ujrzelibyśmy, nietylko ich radości, ale i ich smutki i bóle.

I gdybyśmy my, ludzie dorośli, potrafili uważnie spojrzeć na ten ich świat — ogarnęłoby nas napewno zdumienie, ile w życiu dzieci, nawet takich, które są ptasiem mlekiem karmione, ile tam jest smutków i żalów. — A cóż dopiero mówić o tych innych, — o tych, których najwierniejszym towarzyszem są wieczne narzekania matczyne i ciężki smutek ojca. Bo przecież tyle tysięcy i tysięcy dzieci w Polsce życie ma przytłoczone biedą i troską— równie szarą i ciężką i bolesną, jak bieda i troska ludzi dorosłych.

Bo to, że umieją krzyczeć i hałasować na podwórzu i śmiać się z byle powodu i wyśpiewywać fałszywemi głosami — to jeszcze niczego nie dowodzi. Przeciwnie — to dowodzi tylko, że dziecko, któremu naprawdę jest źle, płacze zawsze cichutko i tylko śmiać się nie potrafi inaczej jak głośno. Bo gdyby było inaczej — to wówczas życie nas dorosłych stałoby się straszliwie smutne, stałoby się poprostu nie do zniesienia.

Dlatego niech nas nie zwodzą ich buzie tak skore do uśmiechów i ich głosy pełne krzykliwej wesołości! — Dzieci, które mają szczęśliwe i dobre dzieciństwo jest znacznie mniej niż to się ludziom dorosłym wydaje. Znacznie mniej. W tej pomyłce leży chyba jedna z najtragiczniejszych pomyłek świata.

Dobrze, że „Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem“ i w tym roku organizuje tydzień dziecka.

Żeby choć ten jeden tydzień od 24 do 31 maja, żeby choć jeden dzień w tym tygodniu — wszystkie dzieci,

wszystkie bez wyjątku dzieci w Polsce przeżyły w niezmąconej niczem radości i szczęścia.

Żeby chociaż w tym jednym wiosennym tygodniu ręce ludzi dorosłych odsuwały od dzieci szary smutek życia i dawały im życzliwość i dobroć.

O racjonalne zasady odżywiania rodziny

II

Wiele czynników wpływa na to czem żywi się człowiek.

U ludzi bogatych bardzo wielką gra rolę upodobanie, smakoszostwo; ludzie biedni kierują się względami oszczędności, w rodzinach, gdzie gospodyni pracuje poza domem, lub ma w swym własnym domu zbyt wiele zajęcia, decyduje czynnik oszczędności czasu przy przygotowaniu tych lub innych potraw.

Niesłychanie ważną jest sprawa umiejętności gospodyni, t. zw. gospodarności, która pozwala na to, by nieraz jak to mówią „bicz z piasku kręcić". Dlatego też w niektórych bardzo biednych rodzinach można ocenić odżywianie, jako właściwe, mniej lub więcej dostatnie, a w innych, nawet zamożniejszych, za zupełnie wadliwe. Jakże w wielu domach podstawą odżywiania jest wędlina i kapusta. Taki sposób zaspakajania swych potrzeb jest oczywiście wygodny i niekłopotliwy, ale czy nie to właśnie jest powodem, że przy zwiększonej pracy, człowiek szuka podniety w alkoholu.

Przecież właśnie alkohol dla człowieka odgrywa często taką rolę, jaką ma bat dla niedożywionego konia, który nie może podołać ciężarowi wozu.

Przyjrzyjmy się tylko naszym robotnikom przy ciężkiej pracy — jak szybko się męczą, jak źle wyglądają — są bezwątpienia niedożywieni.

Jeżeli jednak rozpatrzymy stosunki w niejednem domu właśnie

takiego niedożywionego robotnika, to dojdziemy bardzo często do przekonania, że nie brak środków jest powodem niewytrzymałości przy pracy, krzywych nóżek dzieci i ich przezroczystych twarzyczek, a właśnie kompletny brak zastanowienia się nad spożytkowaniem tych zasobów pieniężnych, które stanowią byt rodziny. Czy zabraknie pieniędzy na wódkę, na papierosy, na wędlinę, kupioną w ostatniej chwili przed godziną posiłku, czy na zbytkowny strój?

Ale cóż mamy czynić, aby nasze odżywianie oprzeć na racjonalnych zasadach?

Otóż odrzucając te wszystkie czynniki dowolne, które wpływają na mylne zaspakajanie potrzeb, musimy stanąć na stanowisku zasady: odżywianie jest celowem dostarczaniem dla organizmu materjału

1) *na budowę organizmu w czasie rosnięcia, lub na odnawianie jego części zużywających się u dorosłych;*

2) *na wytworzenie stałej ilości energji związanej ze zjawiskami utrzymującemi życie organizmu;*

3) na wytworzenie energji potrzebnej do wykonywania pracy.

Potrzeby naszego organizmu są niesłychanie różnorodne, jako związane ze zjawiskami po większej części mało zbadanemi, polegającemi na przekształcaniu spożywanych materjałów na substancje będące składnikami ciała ludzkiego. Stąd wypływa konieczność, by pokarm składniki te w harmonijnym stosunku zawierał. Główne wymagania organizmu dotyczą:

Ciał organicznych — białka, węglodowanów (mąki i kasze, cukry) i tłuszczów.

Ciał nieorganicznych — woda, sole mineralne (wapno, fosfor, żelazo, sod ,potas...).

Witamin — ciała bliżej nieokreślone, bardzo ważne, warunkujące wiele zjawisk w organizmie.

Jeżeli w skrócie rozpatrzymy znaczenie tych wszystkich ciał, to przekonamy się, że spożywane białko organizm spotrzebowuje głównie na budulec przy odnawianiu zużytych tkanek, lub przy wzroście, podczas, gdy tłuszcze i węglowodany odgrywają rolę paliwa, dzięki któremu człowiek żyje, nie marznie i pracuje.

Sole mineralne są konieczne i choć braku ich w pożywieniu, oprócz soli kuchennej, smakiem nie odczuwamy, niedostateczna ich ilość jest zgubna.

Potrzeby co do wody dyktuje nam sam organizm, jak to czyni łaknienie — apetyt w stosunku do ilości potrzebnego pokarmu.

Oczywiście najłatwiej poprzestać na zasadzie, że instynkt człowieka sam określa najlepiej pożyteczne i szkodliwe pokarmy i dzięki wrodzonemu dążeniu do urozmaicenia pożywienia normuje jego skład.

Ponieważ jednak istnieje tyle czynników, które wpływają na zatratę instynktu i na zgubne wprost wynaturzenie się jego, choćby w takim pociągu do alkoholu, który też, jako potrzeba organizmu się wyra-

ża, — uważam, że znajomość tych podstawowych wiadomości jest konieczna, aby każda gospodyni mogła rozpatrzyć jak karmi swą rodzinę i jakie zmiany powinna wprowadzić. Sądzę, że znajomość tych prawideł przyda się też bardzo matkom przy stosowaniu wskazanej przez lekarza djety.

Może nie będzie dziwolągów, jakie się teraz często spotyka. Niedawno widziałam matkę, która dawała dziecku II śniadanie: 1 bułkę z mięsem z kury i 1 bułkę z masłem i żółtkiem na twardo ugotowanem. Wytłumaczyła mi, że lekarz kazał dziecko intensywnie odżywiać i zabronił podawania w pokarmie białka!

A czemże są mięso i żółtko, jak nie pokarmem, zawierającem w ogromnej ilości białko. Nic dziwnego, że kuracja nie pomagała.

Dlatego też w dalszym ciągu rozpatrzę skład najczęściej używanych pokarmów.

M. P. K.

(D. c. n.)

Odpowiedzi na listy rodziców

1) **Pani Steni Kucyk.** Postawiła Pani bardzo dużo pytań. Odpowiemy tylko na te, na które można dać odpowiedź, nie widząc dziecka. Mamy wrażenie, że dziecko Pani trochę za mało waży. Wobec uporczywego zaparcia radzimy trzecie jedzenie z rzędu zastąpić kaszką na smaku z jarzyn, a na drugie danie tego samego jedzenia wprowadzić jarzyny (marchew, buraki, szpinak, sałatę) w ilości do 6 łyżeczek od herbaty dziennie. Przytem córeczka Pani może dostawać tylko 5 razy jeść, 3 razy pierś, 1 raz wspomnianą kaszę i jarzyny i 1 raz mleko z kleikiem. Porcja poszczególna równa się 180 gr. W razie braku pokarmu, należy dodawać zamiast brakującego pokarmu mleko z kleikiem. Jako puder wystarczy talk. Na powietrzu dziecko może być prawie cały dzień. Nie należy przytem przerażać się jej blednięciem. Oczy i główkę należy zabezpieczyć od słońca. Ubiera się dziecko tak, aby się nie pociło. Jakie soki Pani będzie dawać z trzech wymienionych w liście, jest obojętne. Ospę trzeba koniecznie zaszczepić. Na zakończenie jedna jeszcze rada — lepiej jest

trzymać się jednego lekarza, niż trzech.

2. Pani Oldze Kowalczykowej: Należy koniecznie ustalić przyczynę zaparcia. Jeżeli dziecko jest karmione piersią, to zachodzi obawa, czy dziecko nie jest głodzone. Jeśli zaś jest żywione sztucznie, to należałoby pomyśleć o zmianie składu mieszanki. Nadmierne pocenie się dziecka prawdopodobnie jest związane z przegrzewaniem dziecka.

3. Pani Romualdzie Wieczorkowej. Waga córeczki Pani jest zamała Przypuszczamy, że dziecko trochę się głodzi i stąd ma zaparcie. Należy ustalić, ile Pani ma pokarmu. Można to zrobić albo przez ważenie dziecka przed i po karmieniu, albo też przez odstrzyknięcie pokarmu. Porcja poszczególna w tej chwili powinna wynosić 120 — 130 gr. Gdyby pokarmu było mało, należałoby pożywienie małej uzupełnić do osią-

gnięcia wyżej oznaczonej normy mieszanką — mleko, kleik owsiany pół na pół z dodatkiem 1 — 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

4. Pani Suchodolskiej: Aczkolwiek dziecko ma w tej chwili tylko 3 miesiące, lepiej jednak będzie, gdy mu się ospę zaszczepi teraz. Jeśliby ospa nie przyjęła się, należy szczepienie powtórzyć na jesieni.

5. Pani J. Szczuckiej: Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

6. Pani Leokadji Jarocińskiej: To samo.

7. Pani Maryli Szumskiej: 4-letnie dziecko, jak Pani mówi zupełnie zdrowe, może śmiało korzystać z kąpieli rzecznych.

8. Do Rodziny Wojskowej w Kaliszu: Pytanie postawione przez Panią wice - przewodniczącą wymaga obszerniejszej odpowiedzi, którą umieścimy w najbliższym numerze.

Nasza forma



Fartuszek dla dziewczynki na 6 — 7 lat.

Śliczny i praktyczny fartuszek może być z francuskiej satynki wjednym kolorze lub z barwnego kretonu, wykończony wokoło pliską.

Forma na tablicy:

1 przód,

2 plecy,

3 przód falbany,

4 tył falbany,

5 szelka.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148.